*Статья воспитателя детского сада Галашкиной Светланы Ивановны «С широко открытыми глазами».*

В настоящее время характерно увеличение количества детей с различными нарушениями развития. Зрение занимает в этом перечне одно из центральных по зрению.

По данным медицинских осмотров, проводимых перед поступлением в школу, чаще всего встречается близорукость.

Одно из актуальных направлений работы по охране здоровья детей - предотвращение формирования патологии органов зрения.

Американский офтальмолог Уильям Бейтс еще в 1901г. доказал: все четыре расстройства зрения - близорукость, дальнозоркость, косоглазие и астигматизм - связаны с неправильной работой глазодвигательных мышц. Какие-то мышцы чрезмерно напряжены, другие чрезмерно ослаблены. Бейтс разработал систему упражнений. Напряженные мышцы расслабляем, слабые тренируем. Суть в том, что мы с детства приучаемся напрягать глаза, а между тем глаза, как и остальные органы чувств, должны работать пассивно. Глазами мы все время стараемся увидеть то, что еще не видно. В результате глаза у большинства людей находятся в постоянном, привычном напряжении. Упражнения, предлагаемые Бейтсом, в основном направлены на то, чтобы научиться расслаблять мышцы глаз.

Одним из лучших упражнений на расслабление глазодвгательных мышц является «Пальминг» ( от анг. Palm - ладонь).

Пальминг (показ): трем свои ладони друг о друга до тепла. Плотно складываем пальцы каждой руки вместе. Пальцами одной ладони перекрываем пальцы другой под прямым углом. Прикрываем ладонями закрытые глаза так, чтобы перекрещенные пальцы оказались по центру лба, нос торчал между основанием мизинцев, а глаза попадали точно в центр ямочек ваших ладоней. Нос свободно дышит, не зажат. Глаза закрыты. Ладони плотно прижаты к лицу - никаких щелей, чтобы свет не попадал на глаза. Локти ставим на стол ( делаем сидя за столом). Главное, чтобы локти были не на весу, а голова была бы прямым продолжением спины.

Цель пальминга - дать глазам полный отдых. Отдых расслабляет глазные мышцы и одновременно активизирует нервные клетки глаз. Мы должны «увидеть» полную темноту, что возможно только в том случае, если галаза абсолютно расслаблены.

С первого раза не всегда удается «увидеть» темноту. Чтобы убрать остатоные световые образы, нужно вспомнить темные вещи (черный занавес, шляпу и т.д.) на доли секунд, если не получится, тогда надо прекратить упражнение и через несколько минут попытаться еще раз.

Пальминг рекомендуется делать несколько секунд (10-20), но как можно чаще. Всякий раз, когда вы почувствуете усталость, утомление глаз при чтении, работе на компьютере, просмотра телевизора и т.д. - сделайте пальминг. Пальминг можно и полезно делать всем.

Соляризация - это обработка глаз солнечным светом - одно из лучших упражнений для расслаблений глазодвигательных мышц. Нашим глазам необходим солнечный свет, глаза словно заряжаются солнечной энергией.

Соляризация - встаем лицом к солнцу, закрываем глаза, плавно поворачиваем голову вправо, а затем влево. Упражнение выполняется в течении 2 минут. На восходе и на закате солнца можно делать соляризацию с открытыми глазами. Солнечные лучи оживляют зрение, убивают инфекцию.

Сразу же после каждой соляризации глаз, делаем пальминг стоя. Пальминг делаем в два раза дольше по времен, чем соляризацию, до полного успокоения зрения.

Покачивания - большие повороты. Это упражнение помогает расслабляться и физически и психически, а так же преодолеть привычку пристально рассматривать объекты. Зрение глаза, который смотрит пристально, слабеет. Первый закон зрения - это движение. Когда глаз перемещается, он видит.

Это упражнение вызывает своеобразную вибрацию глаз (очень мелких непроизвольных движений глаз). Упражнение нужно делать мягко, ритмично и не превращать его в физическое упражнение.

Встаем лицом к окну на расстоянии 30 см. от него, ноги немного шире плеч. Переносим вес тела на левую ногу, поворачиваем голову и плечи к левой стене, затем также поворачиваемся в другую сторону. Движения плавные, в темпе медленного вальса. При повороте вправо левую пятку отрываем от пола и наоборот, вес тела попеременно перемещается с одной ноги на другую. Ни на чем не останавливаем взгляд. «Мир проходит мимо вас».

Для достижения нужной степени расслабления надо сделать до 60 поворотов. Выполнять упражнение нужно каждое утро и каждый вечер перед сном.

Малые повороты - это упражнение можно выполнять сидя. Ставим вертикально указательный палец перед своим носом на расстоянии 7-8 см, мягко поворачиваем голову из стороны в сторону, глядя мимо пальца, Ане на него. Палец должен «двигаться» в направлении в противоположном движению головы. Делаем 20-30 поворотов.

Повороты головы являются одним из наиболее ценных упражнений, поскольку они через симпатическую нервную систему снимают напряжение буквально с каждой частички нашего тела.

Для расслабления глазных мышц также полезно часто моргать; смотреть на зеленый цвет (зеленый цвет самый привычный для органа зрения). Действие зеленым цветом снижает внутриглазное давление, улучшает наполнение артериальных сосудов сетчатки. Все это ведет к улучшению зрения, а при длительном напряжении глаз - к снижению их утомляемости.

Важно в минутке отдыха предлагать детям смотреть зеленые растения.

Эффективный отдых для глаз расслабление лежа на спине. В промежутках между другими упражнениями для глаз. Оно может составлять 20-40 сек., выполняемое само по себе 3-5 мин. Расслабление можно проводить в любое время. Г лаза должны быть закрыты.

Одна из причин близорукости - длительная работа глаз на близком расстоянии при постоянном напряжении глазных мышц. Очень важно тренировать мышцы глаза, беречь их от преждевременного ослабления.

Наиболее действенные средства профилактики - специальные упражнения, направленные на укрепление и расслабление мышц глаза.

Гимнастику для глаз желательно делать несколько раз в день перед серьезной зрительной работой и после нее. Этой гимнастике не трудно обучить детей, но необходимо соблюдать следующие принципы:

* все упражнения надо делать очень плавно, медленно, без напряжения
* после каждого упражнения давать глазам отдых - закрыть их или поморгать
* системность воздействий упражнений
* регулярность воздействий
* индивидуальность тренировки
* увеличивать количество упражнений и их повторений постепенно.

Я работаю в группе «Подсолнушки». Это группа детей с нарушениями слуха.

У детей с нарушениями слуха доминирует зрительное восприятие, поэтому весь процесс запоминания в основном строится на зрительных образах, в то время как у слышащих этот процесс слухо-зрительный и опирается на активную звуковую речь.

В процессе обучения нагрузка на зрение значительно увеличивается. Актуальность профилактики зрения неслышащих детей очевидна.

В течении дня мы (воспитатели) проводим упражнения на расслабления мышц глаз - пальминг, соляризацию, покачивания ( с подгруппой детей, индивидуально).

В подготовительной группе дети могут выполнять эти упражнения самостоятельно.

Гимнастику для глаз начинаем делать со среднего возраста — такую как - слежение за движущимся предметом; в старшем возрасте используем плакаты с рисунками, схемы (сминрияожение).

В работе с детьми мы используем тренажеры для глаз - такие как-

* « тренажер для глаз прозрачный»
* «бесконечная петля»
* балансиры - балансир с лабиринтом «квадрат»

- балансир «лепесток лотоса»

На остроту зрения влияет не только напряженная зрительная работа, но и снижение иммунитета, заболевания носоглотки, ОРВИ, грипп и пр. отсюда напрашивается вывод: для того чтобы у ребенка не страдало зрение, нужно всемерно укреплять его здоровье.

Занятия физкультурой, спортом оказывают положительное влияние на состояние глаз.

Дети должны заниматься с перерывами. Лучший отдых после зрительной работы - активный, в движении. Игры с мячом (броски, ловля, броски в мишень, в кольцо) способствуют лучшему кровоснабжению глаз, укреплению глазных мышц.

Все дети в группе знают, что нужно делать, а что нельзя, чтобы сохранить остроту зрения.

По результатам осмотра школьной комиссии у всех детей группы «Подсолнушки» зрение в норме.

И это результат ежедневной разносторонней работы по профилактике зрения.